



Écrire ma vie

80 exercices à faire chez soi ou en atelier d'écriture

Créer du lien, faire mémoire, donner sens, ouvrir l'avenir : voici quatre bonnes raisons d'écrire des récits de sa vie ou le parcours de sa vie en y prenant **plaisir**.

Mais les hésitations et réticences sont nombreuses : Saurai-je écrire ? Écrire quoi ? Pour qui ? Jusqu'où aller dans la transparence ? Par quoi commencer ? Comment m'y prendre ?

Cet ouvrage propose au lecteur *80 thèmes d'écriture de récits* de sa propre vie, et même 120 si l'on prend en compte les variantes. Les exercices touchent à l'identité et à l'histoire de la personne, à des secteurs de sa vie (activité professionnelle, vie familiale, loisirs, engagements, etc.), à ses relations, à sa vie quotidienne. Ils aident chacun à mettre en valeur sa personnalité, ses réalisations, à goûter le moment présent et à chercher les moyens d'un mieux-être.

Les exercices ne présupposent pas un bagage culturel ou littéraire. Ils peuvent être réalisés chez soi ou avec quelques amis, ou constituer un parcours dans le cadre d'un atelier d'écriture de vie organisé par une institution, notamment dans les secteurs éducatif, culturel ou médico-social.

Ce livre propose aux personnes et aux animateurs d'ateliers d'écriture de vie à la fois une démarche qui les incite et les aide à passer à l'action, et une « boîte à outils » d'exercices, d'outils et de lectures qui facilitent la mise en œuvre de leur projet.

Ce parcours d'écriture individuelle et collective célèbre la vie et génère une nouvelle **qualité des relations humaines** dans les familles, les groupes et les institutions.

L'auteur

Étienne Godinot, père de 5 enfants, est juriste de formation. Il a travaillé 34 ans dans les ressources humaines et dans la formation initiale et continue. Il s'est investi depuis sa jeunesse dans des associations œuvrant à la résolution non-violente des conflits au niveau de l'action, de la recherche et de la publication.

Il a fondé l'association *Écrire ma vie* qui a pour objectif de mettre l'écriture de vie au service du mieux-être des personnes et des groupes. Une des prestations de cette association est la formation d'animateurs d'ateliers d'écriture de vie.

ISBN : 978-2-85008-768-4



9 782850 087684

12,90 € TTC France

Diffusion Sofedis

S 417 621

Distribution Sodis